



LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

C'EST UN DÉPART

valerielancup.com

Qui êtes-vous ? Quelles sont les caractéristiques et qualités qui vous définissent et qui vous viennent à l'esprit ?
Inscrire au moins 5 caractéristiques

Quelles sont les activités, les situations ou les actions qui vous procurent le plus d'émotions positives ? Notez au moins 3 situations.

Vous aimez apprendre de nouvelles choses ?
Inscrivez ici une liste de domaines qui vous intéressent ou que vous souhaitez découvrir (engagement, intérêt).

À quel point êtes-vous heureux ?
Inscrivez un chiffre entre 0 et 10, 0 étant un état de déprime et de profonde tristesse, 10 étant un état de bonheur, le plus intense que vous puissiez imaginer (émotions positives).



LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

C'EST UN DÉPART

valerielancup.com

Vous considérez-vous plutôt comme quelqu'un d'optimisme ? Notez au moins 3 épreuves qui sont arrivées dans votre vie et que vous avez réussi à surmonter rapidement (optimisme et auto-détermination).

Pensez-vous avoir de vrais amis, sur qui vous pouvez compter ? Faites la liste des personnes de votre entourage, qui selon vous, font partie de cette catégorie (relations positives).

Êtes-vous quelqu'un qui prend soin de lui et qui se considère comme une personne en bonne santé ? (vitalité)